

Филатова Галина Юрьевна  
Преподаватель специального фортепиано

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа № 2 имени В. К. Мержанова» г. Тамбов

### **Методика преодоления волнения на публичных выступлениях учеников ДМШ**

Выступление на сцене является чрезвычайно важным, ответственным, эмоционально-окрашенным моментом, который требует психоэмоционального напряжения. Различные свойства характера исполнителя, интеллект, глубина эмоций, творческая фантазия, а также и темперамент – все это в той или иной степени проявляется во время публичного выступления.

Каждому учащемуся ДМШ приходится сталкиваться с мероприятиями, предполагающими выступление на публике – академическими концертами, зачетами, экзаменами, конкурсами.

Воспитание артистических способностей, способности владеть собой в момент концертного выступления – сложнейший и многогранный процесс развития творческой личности, это овладение способами и методами саморегуляции, воспитание внимания, творческой уверенности и т.д.

Существует множество причин, вызывающих боязнь концертных выступлений:

- непривычная обстановка;
- нетвердо выученный текст музыкального произведения;
- недостаточная техническая оснащенность;
- неудачно подобранный репертуар;
- неуверенность в своих силах;
- неправильное психическое воздействие на ученика со стороны педагога и окружающих.

Поэтому приучать ребенка к сцене и коррекции сценического волнения нужно как можно раньше, с первых шагов обучения.

В ходе разработки методики преодоления волнения на публичных выступлениях учеников ДМШ было проведено исследование их сценических выступлений. В рамках методики также были разработаны практические рекомендации по саморегуляции и мобилизации всех психофизических ресурсов учеников перед выступлением.

В ходе исследования были проанализированы:

1. Темперамент учащихся.
2. Успешность их публичных выступлений в динамике.
3. Влияние разработанных методов на успешность публичных выступлений.

Методика снижения негативных форм сценического волнения содержит:

1. Многократные репетиции перед выступлением непосредственно на инструменте и в месте, где оно будет происходить. При этом крайне важно наличие хотя бы нескольких слушателей. Наиболее эффективна частичная репетиция, а не постоянное проигрывание всех произведений от начала до конца.

2. Мысленное «проигрывание» частей музыкального произведения при любой возможности. Такой способ саморегуляции позволяет исполнителю тренировать свою способность эмоционально переживать музыку, контролировать качество исполнения. В рамках разработанной методики всем ученикам предлагается вечером накануне выступлений мысленно проиграть все выступления от начала до конца.

3. Просмотр выступлений других учеников и известных пианистов с похожей программой как вживую, присутствуя на концертах, так и на интернет-порталах позволит более глубоко проникнуться философией выступления на публике.

При разработке и внедрении методики были сделаны следующие выводы:

1. Успешность публичного выступления ученика на сцене зависит не только от качества и надежности выученных им произведений, но и от его темперамента и степени саморегуляции всех психофизических ресурсов перед выступлением.

2. Не всегда сценическое волнение воздействует отрицательно на успешность публичного выступления. Страх и боязнь сцены воздействуют крайне отрицательно и нуждаются в коррекции, а воодушевление, кураж и предвкушение выступления воздействуют положительно и позволяют сделать выступление намного ярче, богаче и артистичнее.

3. Необходимо обязательно учитывать индивидуальные особенности психики ученика, анализировать его личность для успешной коррекции сценического волнения.

4. Психологическая подготовка ученика к общению со слушателем способна помочь справиться со сценическим волнением.